Agora Col·lectivitats

Basal

Octubre

COL·LEGI SANT RAFAEL

Sant Rafael

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 563,10 20,36 30,89 59,57 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11 Salmó al forn amb picada d'all i julivert 4 Enciam, pastanaga i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**2** 406,08 5,83 29,82 56,93 Pèsols, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
5 571,04 19,20 17,31 80,74 Arròs amb salsa de tomàquet Rodanxa de lluç arrebossada 1-2T-3-4-5T-6 Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**6** 478,73 24,52 23,85 41,28 Trinxat de col i patata amb oli d'oliva 13 Magre de porc amb salsa de tomàquet Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**7** 567,83 14,67 19,18 84,24 Estofat de cigrons amb vegetals 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**8** 644,87 26,63 18,70 76,14 Cassola de fideus integrals amb verduretes 1-8T-11T Mandonguilles amb ceba i salsa de tomàquet 1-8-11T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**9** 409,87 11,07 28,56 53,57 Crema de verdures de temporada i crostonets de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Contracuixa de pollastre rostida a les fines herbes Tempura de carbassó 1-2T-4T-5T-6T Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
12 	**13** 532,01 15,99 11,47 83,51 Arròs campestre amb bolets Truita de patates i ceba 3 Tomàquet, blat de moro i pastanaga Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**14** 414,24 9,80 29,35 54,07 Coliflor i patates 13 Gall dindi guisat amb verdures de l'hort Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**15** 731,32 32,05 25,90 82,16 Macarrons integrals a la napolitana (ceba i tomàquet) amb formatge ratllat 1-2-8T-11 Abadejo enfarinat 1-4 Patates a daus 13 Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**16** 645,56 14,26 39,01 87,00 Llenties amb arròs estofades amb verdures 1-13 Daus de pollastre al forn Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
19 366,84 6,32 27,71 49,29 Verdura tricolor (mongeta tendra, pastanaga i patata) 13 Estofat de gall dindi amb xampinyons 1 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**20** 602,92 19,26 30,43 72,63 Guisat de mongetes blanques seques amb pastanaga, carbassó, i bròquil 13 Llom a la planxa Saltat de verdures Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**21** 585,72 22,55 15,65 78,66 Arròs amb salsa de tomàquet Truita de carbassó i patates 3 Enciam, blat de moro i olives negres Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**22** 349,16 8,13 25,12 45,58 Bròquil al vapor amb pastanaga i patata 13 Contracuixa de pollastre desossada al forn Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**23** 518,43 18,89 22,29 63,58 Sopa d'au (brou casolà de pollastre i vedella) amb pistons 1-3T-8T-10-11T-13 Rodanxa de lluç arrebossada 1-2T-3-4-5T-6T Enciam, olives verdes i cogombre Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T
26 642,97 23,78 16,00 90,38 Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga, blat de moro) Croquetes de pernil 1-2-3T-4T-5T-6T-7T-8T-9T-10T-11T-12T-14T Enciam, tomàquet i olives verdes Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**27** 605,45 17,36 37,41 71,43 Llenties estofades amb verdures 1-13 Daus de pollastre al forn Patates a daus 13 Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**28** 654,04 19,00 23,01 95,17 Espirals integrals amb salsa de tomàque i ceba amb formatge ratllat 1-2-8T-11T Abadejo enfarinat 1-4 Enciam, blat de moro i olives negres Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T	**29** 420,14 15,20 14,85 52,77 Pèsols saltats amb ceba i patata 13 Truita de patates i ceba 3 Enciam, pastanaga i blat de moro Iogurt natural sense sucre i pa 1-2-3T-8T-9T-11T-12T	**30** 458,74 15,24 23,03 57,33 Crema de carbassa i moniato amb rostes de pa 1-2T-7T-8T-9T-10-12T-13 Llom amb salsa de verdures Fruita de temporada i pa 1-2T-3T-8T-9T-11T-12T

Al·lèrgens (T-Traces): 1-Gluten 2-Lactosa 3-Ous 4-Peix 5-Crustacis 6-Mol·luscs 7-Cacauets 8-Soja 9-Fruits secs 10-Api 11-Mostassa 12-Sésam 13-Sulfits 14-Tramussos

Kcal Gr Prot HC